



◎本公司全面採用國產豬  
產地:台灣  
◎本校未使用輻射汙染食品

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用  
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用  
【★表示炸物 ◎表示加工品】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐			全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
								低年級	中年級	高年級					
3	一	古早味油飯 白米66g, 糯米30g, 蔬菜20g	鹹酥雞X3 ★雞肉90g-炸	泡菜年糕 大白菜30g, 年糕12g, 凍豆腐20g, 泡菜5g-煮	炒筍絲 筍55g, 紅蘿蔔7g, 木耳2g-炒	有機小白菜80g	冬瓜山粉圓 冬瓜磚12g, 山粉圓6g				5.6	2.5	2	2.8	763
4	二	五穀飯 有機白米80g, 五穀米7g	焗烤馬鈴薯 洋芋40g, 玉米10g, 紅蘿蔔10g, 起司12g, 奶粉-烤	滷蛋X1 雞蛋55g-煮	木耳花椰 花椰菜70g, 紅蘿蔔7g, 木耳2g-煮	有機黑葉白菜80g	味噌湯 豆腐20g, 海帶20g, 味噌	水果	水果	水果	5.5	2.4	2	2.8	741.5
6	四	紫米飯 白米80g, 黑米7g	打拋豬 豬肉65g, 豆干30g, 蔬菜10g-煮	馬鈴薯炒蛋 洋芋15g, 紅蘿蔔10g, 雞蛋40g-炒	針菇高麗 高麗菜65g, 針菇7g-煮	有機味美菜80g	柴魚凍腐湯 白蘿蔔20g, 凍豆腐20g, 柴魚				5.5	2.5	1.8	2.6	744.5
7	五	白飯 白米80g	立冬麻油雞 雞肉70g, 高麗菜20g, 針菇15g-煮	海山醬關東煮 蔬菜40g, ◎虱目魚丸12g, ◎米血20g-煮	家常冬粉 冬粉12g, 黃豆芽20g, 時蔬15g-煮	履歷蔬菜80g	酸辣湯 豆腐15g, 筍15g, 時蔬7g, 雞蛋5g				5.6	2.7	2	2.9	785
10	一	薏仁飯 白米80g, 薏仁7g	壽喜燒 豬肉70g, 洋蔥30g-煮	薯塊雞 洋芋40g, 蔬菜10g, 雞肉25g-煮	白菜滷 大白菜70g, 紅蘿蔔10g, 蝦皮0.3g-煮	有機青江菜80g	海芽豆腐湯 豆腐20g, 海帶芽(乾)1g				5.6	2.6	2.1	2.7	771
11	二	芝麻飯 有機白米80g, 芝麻0.3g	三杯雞 雞肉70g, 杏鮑菇20g, 時蔬10g, 九層塔1g-煮	洋蔥炒蛋 蔬菜25g, 雞蛋40g-炒	三色豆芽 綠豆芽60g, 紅蘿蔔7g, 木耳2g-煮	有機小白菜80g	排骨湯 白蘿蔔30g, 紅蘿蔔5g, 龍骨10g	水果	水果		5.5	2.7	2.4	2.9	774.5
13	四	白飯 白米80g	橙汁雞 雞肉70g, 小黃瓜15g, 時蔬20g-燒	肉燥油豆腐 蔬菜35g, 油豆腐20g, 豬肉10g-煮	雙色花椰 青花菜60g, 白花椰20g-煮	有機白松菜80g	地瓜圓湯 地瓜20g, 地瓜圓20g				5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
14	五	義大利麵 義大利麵80g, 蔬菜35g	椒鹽魚片X1 ★生鮮魚肉100g-炸	茄汁肉醬 洋芋30g, 時蔬15g, 豬肉15g-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔50g, 紅蘿蔔10g, 海帶15g-煮	履歷蔬菜80g	大麥湯 冬瓜25g, 麥片10g				5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
17	一	五穀飯 白米80g, 五穀米7g	蠔油燒雞 雞肉70g, 有機杏鮑菇35g-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔25g, 雞蛋40g-炒	木耳高麗 高麗菜65g, 木耳2g-煮	有機黑葉白菜80g	味噌小魚湯 豆腐20g, 洋蔥5g, 小魚乾1g, 味噌				5.6	2.7	2.2	2.9	781.5
18	二	胚芽飯 有機白米80g, 胚芽米7g	瓜仔肉 豬肉65g, 豆干25g, 洋蔥5g, 碎瓜10g-煮	雞柳條X2 ◎雞柳條22g-烤	香甜玉米 玉米30g, 蔬菜35g-煮	有機青松菜80g	米粉湯 高麗菜15g, 米粉20g, 時蔬5g, 油蔥	水果	水果		5.5	2.6	1.6	2.5	762.5
20	四	紫米飯 白米80g, 紫米7g	糖醋排骨 豬肉50g, 豬大排20g, 洋蔥15g, 時蔬15g-燒	柴魚煨雞 白蘿蔔50g, 雞肉20g, 時蔬15g-煮	針菇白菜 大白菜70g, 針菇10g, 木耳2g-煮	有機小松菜80g	鮮蔬凍腐湯 凍豆腐20g, 蔬菜25g				5.5	2.7	2.6	2.9	774.5
21	五	蔥頭滷肉飯 白米80g, 豬肉20g, 紅蔥頭	酥炸海鮮排X1 ★海鮮排60g-炸	哨子豆腐 豆腐60g, 豬肉10g, 青豆5g-煮	蒜香花椰 花椰菜70g, 紅蘿蔔10g-煮	履歷蔬菜80g	芋頭西米露 西谷米8g, 芋頭15g, 奶粉				5.6	2.7	1.7	2.9	785
24	一	蘑菇醬鐵板麵 麵80g, 蔬菜35g, 蘑菇醬5g	炸雞腿排X1 ★雞腿排150g-炸	玉米肉茸 玉米25g, 三色豆20g, 洋蔥5g, 豬肉10g-煮	清炒時瓜 瓜果75g, 蔬菜10g-炒	有機山茼蒿80g	鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔30g, 蔬菜10g, 柴魚				5.6	2.6	2.5	2.7	771
25	二	芝麻飯 有機白米80g, 芝麻0.3g	沙茶豬柳 豬肉70g, 洋蔥20g, 紅蘿蔔10g-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐50, 南瓜10g, 蔬菜3g, 雞蛋10g-煮	熱炒高麗 高麗菜65g, 蔬菜7g-炒	有機味美菜80g	薑絲海芽湯 海帶芽1g, 薑	水果			5.6	2.6	2	2.5	757
27	四	小米飯 白米70g, 小米7g	紅燒豬腳 豬肉40g, 豬腳30g, 筍30g-煮	滷四方腐X1 油豆腐55gX1, 豬肉10g-煮	韓式黃芽 黃豆芽55g, 蔬菜10g, 白芝麻-煮	有機荷蘭白菜80g	綠豆薏仁湯 綠豆20g, 薏仁10g	履歷豆漿	履歷豆漿		5.5	2.5	1.8	2.6	746.5
28	五	~體表會補假, 當日不供餐~													

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)	其它分析(次/月)	
豆/蛋製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加 工 食 品	油炸品	甜 湯
0次	2次	6次	6次	14	1次	2次	4次	4次

【營養教育】牛奶富含「鈣質」, 有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康; 豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源, 不含膽固醇和乳糖, 適合素食主義者和乳糖不耐症族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜, 是低負擔且為健康的好選擇。